

烹饪美食专家推荐 21世纪家庭生活100%

·现·代·家·庭·菜·谱·

百姓家常菜

BAIXINGJIACHANGCAI



1200

样

家庭、餐厅、厨师必备手册 王维 / 编著



延边大学出版社

烹饪美食专家推荐 21世纪家庭生活100%

百姓家常菜

BAIXINGJIACHANGCAI



家庭、餐厅、厨师必备手册

1200

样

王维 / 编著

延边大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代家庭菜谱/王维编著. - 吉林: 延边大学出版社,
2004. 12

ISBN 7 - 5634 - 2013 - 4

I. 现... II. 王... III. 菜谱 IV. TS972. 13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 139930 号

现代家庭菜谱 百姓家常菜 1200 样

王 维 编著

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市公园路 105 号)
北京业和印务有限公司

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 14.375
字数 400 千字 印数: 1 - 3000
2005 年 11 月第 2 版 2005 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 5634 - 2013 - 4/Z · 181
总定价: 39.60 元 (本册定价: 19.80 元)



前言

随着人们生活水平的不断提高,丰富多样的食品和食物大量涌现,一日三餐的饮食菜谱越来越丰富,人们渐渐改变陈旧落后的饮食习惯,希望吃得健康,吃得科学,吃得有营养。饮食制作和饮食菜谱也不断发展,这对广大家庭饮食制作人员提出了更高的要求。学习家庭饮食烹饪技术,是现代生活的需要。

本书在实用性上下了很大功夫。精选 1200 样味道鲜美、营养丰富、经济实惠、操作简单的菜肴制作方法,可为广大读者在合理安排日常饮食方面提供帮助,以解决都市人工作繁忙无时间学习烹饪之苦。

让读者借助本书,吃出健康,吃出营养,吃出乐趣,是我们的写作初衷。愿本书的出版,带给您口福无限,健康无限,快乐无限。

本书由王维主编,袁秀芹、周卫民、汤丽玲、陈国平、赵玉香、李如松、汤利琴和周有德参加编写,不妥之处,恳请广大读者赐教。

编 者

2005 年 9 月




目录

凉菜类

素菜

芝麻菠菜	/3	炆绿豆芽	/8
香拌茄丝	/3	五香辣萝卜皮	/8
辣卷心菜	/3	凉拌冬瓜片	/9
凉拌笋菜	/4	柠檬泡藕	/9
香菇拌豆角	/4	凉拌莴笋叶	/9
糖醋酸辣菜	/4	香辣土豆丁	/9
芝麻青椒丝	/5	银耳拌三丝	/10
麻香莴笋	/5	香拌茄泥	/10
香辣藕片	/5	油泼嫩茭白	/10
酱茄黄瓜	/6	蒜泥木耳菜	/11
酸辣瓜皮	/6	酸辣白菜	/11
芥末笋叶	/6	蒜苔拌豆	/11
香菇菜花	/7	酸辣菜心	/12
香脆芹叶	/7	香干苋菜	/12
香拌青椒丝	/7	凉拌蕹菜	/12
香辣白菜	/7	虾米拌菜	/13
麻酱拌莴笋尖	/8	菠菜拌腐竹	/13
		腰果西芹	/13
		过油茄子	/13



杏仁拌芥兰 /14
 香菇拌西兰花 /14
 海米拌菜花 /14
 拌西瓜皮 /15
 炆土豆丝 /15
 油菜拌海米 /15
 生菜拌麻酱 /16
 凉拌苦瓜 /16
 金丝银芽 /16
 蜜糖西红柿 /17
 糖醋萝卜丝 /17
 凤尾青笋 /17
 芝麻油菜 /18
 凉拌荸荠 /18
 糖拌山药 /18
 茭白火腿 /18
 拌萝卜缨 /19
 红萝卜丝 /19
 姜汁菠菜 /19
 西红柿拌黄瓜 /20
 咸辣韭菜花 /20
 五香花生米 /20
 琥珀花生 /20
 什锦小菜 /21
 糖醋心里美 /21
 炆鲜冬笋 /21
 麻香酱笋 /21
 金银双脆 /22
 蜜汁鲜桃 /22
 蜜汁三果 /22

京汁梨 /23
 糖醋柿椒 /23
 拌丝瓜菜 /23
 酸辣菜瓜 /23
 辣黄瓜条 /24
 红油黄瓜 /24
 凉拌银耳 /24
 番茄冰糖银耳 /25
 凉拌木耳 /25
 香菇菜芽 /25

猪肉

五味白肉 /26
 粉皮拌白肉 /26
 肉丝拌菠菜 /26
 肉丝黄瓜 /27
 白肉拉皮 /27
 水晶肉片 /27
 蒜泥白肉 /28
 黄瓜木耳拌肘花 /28
 凉拌白切肉 /28
 滑炆里脊丝 /29
 酸菜拌白肉 /29
 卤肉 /30
 炒肉丝拉皮 /30
 叉烧肉 /30
 泡菜肉末 /31
 凉拌三丝 /31
 肘子肉拌黄瓜 /31
 芥末肘子 /32



酱腌肉	/32
海带酥肉	/32
水晶肉	/33
五香肉	/33
肉丝银芽	/34
肉丝芹菜	/34
菜心肉丝	/34
肉丝拌黄瓜	/35
萝卜肉姜	/35
白肉笋丝	/35
黄瓜拌耳丝	/36
麻辣肉皮	/36
三色肉皮冻	/36
拌肺片	/37
炆腰花	/37
拌肚条	/37
猪肝拌豆芽	/38
拌猪心	/38
蒜泥腰片	/38
菠菜拌腰片	/39
芥末猪肚	/39
芥末三丝	/39
红油耳丝	/39
麻酱腰片	/40
麻辣猪肝	/40
炆猪肚块	/40
蒜泥口条	/41
熏猪肉	/41
酱猪蹄	/41
糖醋排骨	/42

家制叉烧肉	/42
腰片拌胡萝卜	/43
椒盐肥肠	/43
卤猪蹄	/43
香辣肥肠	/44
酱排骨	/44

牛、羊、兔、狗肉

凉拌牛肉	/45
拌牛肉丝	/45
酱牛肉	/45
蒜泥牛舌	/46
小葱油牛肚	/46
陈皮牛肉	/46
水晶牛筋花	/47
五香牛肚	/47
牛肉拌花生米	/48
芝麻牛肉干	/48
拌双丝牛肉	/48
糖醋牛筋	/49
蜜汁牛肉	/49
葱油牛肚	/50
芥末羊肚丝	/50
凉拌羊肉丝	/50
辣拌羊头肉	/50
盐水羊肉	/51
葱拌羊肉	/51
麻酱白切羊肉	/51
笋丝羊肉	/52
酱羊肉	/52



麻辣羊肚丝	/52	多味鸡片	/63
白煮羊肉	/53	香辣鸡翅	/64
羊糕	/53	咖喱鸡翅	/64
拌兔肉	/54	三色鸡丝	/64
卤兔肉	/54	笋叶鸡丝	/65
熏兔肉	/54	菠萝鸡片	/65
荷叶兔	/55	酒醉凤翅	/65
凉拌鱼香兔丝	/55	虎皮凤爪	/66
家制多味兔	/56	五柳凤爪	/66
拌黑芝麻兔	/56	双味鸡片	/66
麻辣兔丁	/57	鸡皮酥	/67
五香兔肉	/57	拌鸡杂	/67
怪味兔丝	/57	盐水鸭	/67
凉拌狗肉	/58	炉鸭猴头	/68
脆皮狗肉	/58	杭州卤鸭	/68
香辣狗肉	/58	嫩姜烤鸭	/68
椒盐狗肉	/59	芥末鸭	/69
蒜泥狗肉	/59	拌烤鸭丝	/69
五香酱驴肉	/59	麻辣鸭块	/69
卤煮五香马肉	/60	拌鸭掌	/70

禽蛋野味

白斩鸡	/61	陈皮鸭翅	/70
卤鸡	/61	五香鸽子	/70
脱骨扒鸡	/61	酱鸡蛋	/71
葱油鸡丝	/62	熏蛋	/71
葱拌鸡丁	/62	五香茶蛋	/71
鲜味鸡块	/62	蛋皮菠菜	/72
银芽鸡丝	/63	鱼香松花蛋	/72
棒棒鸡	/63	姜拌皮蛋	/73
		青椒皮蛋	/73
		小萝卜拌鸡蛋	/73



鸡蛋拌土豆	/74
卤鹌鹑蛋	/74
龙井鹌鹑蛋	/74
凤眼鹌鹑蛋	/75
虎皮鹌鹑蛋	/75
虎皮鸽蛋	/75
番茄鸡蛋沙拉	/76
鸡蛋西红柿沙拉	/76
鸡蛋生菜沙拉	/76
鸡蛋奶油生菜沙拉	/77
鸡蛋豌豆沙拉	/77

豆制品

小葱拌豆腐	/78
虾皮拌豆腐	/78
香菜拌豆腐	/78
肉末拌豆腐	/78
松花豆腐	/79
辣椒豆腐	/79
鸡丝豆腐	/79
水晶豆腐	/80
香椿拌豆腐	/80
菠菜豆腐	/80
玛瑙豆腐	/80
番茄拌豆腐	/81
酱拌豆腐	/81
麻酱拌豆腐	/81
芹菜豆腐干	/82
五香豆腐干	/82
卤豆腐干	/82

豆干花生	/82
凉拌豆腐皮	/83
榨菜豆腐皮	/83
椒油拌豆芽	/83
炆黄豆芽	/84
银耳豆芽	/84
糖醋豆芽	/84
肉丝拌腐竹	/84
芹菜木耳拌腐竹	/85
麻辣粉皮	/85
粉皮拌黄瓜	/85
莴笋拌粉皮	/86
香拌黄豆	/86
蒜苗拌黄豆	/86
炆芸豆	/87
拌豌豆苗	/87
鸡油豌豆	/87
凉拌豇豆	/87
麻酱豇豆	/88
蒜泥拌蚕豆	/88
拌豆角	/88
姜末拌豆角	/88
蒜泥拌豆角	/89
糖拌豆角丝	/89
清拌扁豆	/89
多味扁豆	/90

海鲜

糖醋蜇皮丝	/91
拌海蜇头	/91





三鲜蜇皮	/91	盐水大虾	/97
凉拌海蜇	/92	油走煮虾	/97
芹菜蜇皮	/92	芥末鱼片	/97
五香海带丝	/92	番茄鱼片	/98
凉拌海带卷	/93	凉拌鱼丝	/98
凉拌海带芹菜	/93	香辣鱼丝	/98
椒油炆海带丝	/93	葱辣鱼条	/99
糖醋海带	/94	酱汁鱼条	/99
凉拌海参	/94	五香熏鱼	/99
麻酱海参	/94	豆豉鲜鱼	/100
葱油海参片	/95	香辣银鱼	/100
黄瓜拌虾片	/95	蒜泥鱿鱼	/101
芥末拌虾仁	/95	拌鱿鱼丝	/101
什锦虾仁	/96	玉兰拌鱼丝	/101
麻酱海螺	/96	海米黄瓜	/102
姜末拌海螺	/96	拌五鲜	/102

热 菜 类

素 菜

夏果炒西芹	/105	油焖茄子	/108
粉条炒芹菜	/105	酱焖茄子	/108
素炒芹菜	/105	酱爆茄丁	/108
素炒苦瓜	/106	炸茄片	/109
豆瓣烧苦瓜	/106	炒茭白	/109
鱼香苦瓜丝	/106	酱烧茭白	/110
苦瓜炒辣椒	/107	蟹黄茭白	/110
鱼香茄条	/107	油焖茭白	/110
清蒸茄子	/108	醋溜茭白	/111
		素炒菠菜	/111
		蛋皮炒菠菜	/111





豆腐炒菠菜	/112	桃仁丝瓜	/121
青椒炒黄瓜	/112	香菇烧丝瓜	/122
醋熘青椒	/112	甜椒炒丝瓜	/122
素炒青椒	/112	鱼香南瓜	/122
毛豆炒青椒	/113	素炒薤菜	/123
豆豉青椒	/113	炒蕨菜	/123
卷心菜丝炒青椒	/113	炒合菜	/123
青椒炒鸡丁	/114	蒜茸荷兰豆	/124
清炒木耳菜	/114	炒素什锦	/124
木耳菜扒香菇	/114	溜炒白萝卜	/125
炒姜丝茼蒿	/115	红烧萝卜	/125
炒鲜黄花菜	/115	蘑菇烧白萝卜	/125
生煸黄花菜	/115	肉末烧胡萝卜	/126
黄瓜炒鸡蛋	/116	家常白菜心	/126
黄瓜炒肉丁	/116	酸辣白菜	/126
虾皮烧冬瓜	/116	栗子扒白菜	/127
香酥冬瓜	/117	栗子烧白菜	/127
红烧冬瓜	/117	醋熘白菜	/128
冬瓜烧木耳	/117	油焖白菜心	/128
草菇冬瓜球	/118	红焖白菜	/129
炒莴笋	/118	鱼香白菜	/129
虾子烧莴笋	/118	素扒白菜	/129
鱼香莴笋丝	/119	番茄扒白菜	/130
干烧冬笋	/119	糖醋圆白菜	/130
红烧冬笋	/119	糖溜土豆	/130
烧海米冬笋	/120	宫爆土豆	/131
鲜蘑煨冬笋	/120	鱼香土豆条	/131
芝麻笋片	/120	香辣土豆	/132
生炒笋尖	/121	炸土豆	/132
茄汁芦笋	/121	土豆烧牛肉	/132



菜 菌



鲜蘑扁豆	/153	叉烧肉	/165
鲜菇菜花	/154	荷叶肉	/165
素烧鲜蘑	/154	水煮肉片	/166
豆腐炖蘑菇	/154	香糟肉片	/166
口蘑烧菜心	/155	锅巴肉片	/167
菠菜炒口蘑	/155	咖喱肉片	/167
口蘑烧菱角	/155	糖醋肉片	/168
素炒平菇	/156	焦熘肉片	/168
平菇烧豆腐	/156	番茄肉片	/169
金针菇炒肉丝	/156	红烧排骨	/169
鸡泥金针菇	/157	豉汁排骨	/170
素炒木耳	/157	酱排骨	/170
海米扒木耳	/157	糖醋小排骨	/170
银耳炒肉片	/158	香酥芝麻排骨	/171
红烧猴头菇	/158	萝卜干烧排骨	/171

猪肉

小炖肉	/159	蘑菇炖排骨	/172
东坡肉	/159	芫爆里脊	/172
元宝肉	/160	梅花里脊	/172
米粉肉	/160	滑炒里脊片	/173
红烧肉	/160	滑熘里脊	/173
腐乳扣肉	/161	干炸里脊	/174
回锅肉	/161	软炸里脊	/174
葱段烧肉	/162	炸芝麻里脊	/175
红苕烧肉	/162	青椒肉丁	/175
木犀肉	/163	豆豉肉丁	/176
烧酱肉	/163	烧肉丁土豆条	/176
过油肉	/164	宫爆肉丁	/176
美宫肉	/164	辣子肉丁	/177
		油爆里脊丁	/177
		鱼香肉丝	/178





榨菜肉丝	/178	腊肉荷兰豆	/190
嫩姜炒肉丝	/179	葱头肉片	/190
炒里脊丝	/179	酱炒肉末	/190
桂花炒肉丝	/179	炒肚丝	/191
清炒肉丝	/180	滑熘肚片	/191
豆角炒肉丝	/180	青蒜炒肚片	/192
蒜苔炒肉丝	/180	什锦烩肚丝	/192
木耳炒肉片	/181	芜爆肚丝	/192
黄瓜炒肉片	/181	韭花炆肚丝	/192
酱瓜炒肉丝	/181	烩肚丝香蒜	/193
京酱肉丝	/182	红烧肚块	/193
瓜皮炒肉	/182	熘肝尖	/194
炒肉玉兰片	/182	荸荠熘肝尖	/194
青笋炒肉片	/183	爆炒肝尖	/194
炒肉丝芹菜	/183	炒腰片	/195
扒肘子	/183	爆腰花	/195
香酥肘肉	/184	麻辣腰花	/196
糖醋丸子	/184	酸辣腰花	/196
山东丸子	/185	炸熘大肠	/197
四喜丸子	/185	尖椒熘肥肠	/197
红烧丸子	/186	金蒜烧炖大肠	/198
拨丝丸子	/187	苦瓜肥肠	/198
扣肉大白菜	/187	泡椒肥肠	/198
五香扣肉	/187	白菜扒肥肠	/199
干菜焖猪肉	/188	熘三样	/199
芹菜炒腊肉	/188	爆炒猪肺	/200
咸菜炒腊肉	/188	清炒猪肝	/200
丝瓜焖腊肉	/189	鱼香猪肝	/201
川味腊肉	/189	猪肝炒黄瓜	/201
腊肉西兰花	/189	凤眼肝	/201



菜花炒猪肝	/202	铁板嫩牛柳	/213
鱼香心片	/202	酸椒熘牛肉	/214
辣子炒心花	/202	土豆烧牛肉	/214
五香猪心	/203	黄豆炖牛肉	/215
炒猪心	/203	牛肉烩南瓜	/215
红曲炖爪尖	/204	滑蛋牛肉	/215
糖醋猪蹄	/204	烧蒸牛肉	/216
红枣煨猪蹄	/204	干煸牛肉丝	/216
番茄煲蹄花	/205	苦瓜炒牛肉	/217
扒猪脸	/205	芹菜炒牛肉丝	/217
扒猪舌	/206	洋葱炒牛肉	/217
麻辣猪舌	/206	牛肉炒西兰花	/218
丝瓜蹄筋	/207	牛肉烧青笋	/218
麻辣猪尾	/207	牛肉炖萝卜丁	/218
清蒸猪脑	/207	五香酱牛肉	/219
家常脑花	/207	脆皮牛肉片	/219
烧香肠	/208	芝麻牛排	/220

牛、羊、兔、狗肉

红烧牛肉	/209	香炸牛排	/221
咖喱牛肉	/209	香炸牛腩	/222
水煮牛肉	/209	香炸牛肉卷	/222
炖牛肉	/210	菠萝牛肉夹	/222
粉蒸牛肉	/210	酥牛肉	/223
番茄牛肉	/210	黄焖牛肉	/223
花生炖牛肉	/211	炒牛肝	/224
红炒牛肉	/211	烧肚片	/224
鱼香牛肉丝	/212	家常牛蹄筋	/224
炒牛肚丝	/212	炖牛蹄筋	/225
金银牛肉丝	/213	家常牛掌	/225





红烧牛尾	/226	爆炒羊肚仁	/238
红椒腊牛肉	/226	香酥羊肉串	/238
红扒羊肉	/226	炸羊排	/239
清炖羊肉	/227	渡羊脑	/239
葱爆羊肉	/227	家常兔肉	/240
孜然羊肉	/227	酱烧兔肉	/240
黄焖羊肉	/228	锅烧兔肉	/240
咖喱羊肉	/228	炒兔肉片	/241
红烧羊肉	/229	兔肉炒蒜苗	/241
东坡羊肉	/229	兔肉松	/242
清蒸羊肉	/229	酥炸野兔	/242
锅烧羊肉	/230	家常狗肉	/243
佛手羊肉	/230	红烧狗肉	/243
炸烹羊肉	/231	香辣狗肉	/244
银丝羊肉	/231	脆皮狗肉	/244
红松羊肉	/232	五香马肉	/245
焦熘羊肉片	/232		
滑溜里脊片	/233		
豆瓣焖羊肉	/233	黄焖鸡	/246
扒羊肉条	/233	香酥鸡	/246
冬笋酱羊肉	/234	油淋鸡	/247
胡萝卜烧羊肉	/234	白蘸鸡	/247
烩全羊	/235	白煮鸡	/247
烤羊腿	/235	荷叶鸡	/248
炖羊蹄	/236	德州扒鸡	/248
红烧羊蹄	/236	清蒸鸡	/249
烧羊肥肠	/236	白切鸡	/249
熘羊肝	/237	甘肃鸡	/249
炒羊肝	/237	家常童子鸡	/250
油爆羊肚	/238	猴头炖乌鸡	/250





滚杞炖乌鸡	/251	素炸鸡腿	/262
脱骨鸡	/251	软炸鸡条	/263
芝麻鸡	/251	红烧鸡翅	/263
红焖鸡块	/252	干煎鸡翅	/263
家常鸡块	/252	生烧鸡翅	/264
姜末鸡块	/252	香酥鸡腿	/264
陈皮鸡块	/253	茄汁鸡球	/265
焖鸡块	/253	花仁仔鸡	/265
黄酒烧鸡块	/254	烧子鸡	/265
荷叶蒸鸡块	/254	碎熘笋鸡	/266
宫爆鸡丁	/254	粉蒸鸡肉	/266
西红柿鸡丁	/255	红烧凤爪	/266
油爆鸡丁	/255	清炖鸡脚翼	/267
桃仁鸡丁	/255	鱼肚烧鸡皮	/267
酱爆鸡丁	/256	鸡皮烧万年青	/267
花椒鸡丁	/256	青笋烧鸡皮	/268
芫爆鸡丝	/257	爆鸡胗	/268
菊花鸡丝	/257	炸鸡胗	/268
炒生鸡丝	/257	软炸鸡肝	/269
银芽炒鸡丝	/258	爆炒鸡杂	/269
茄汁焖鸡	/258	烩鸡腰	/270
香菇焖鸡	/259	烤全鸭	/270
栗子黄焖鸡	/259	香酥鸭	/270
红枣栗子鸡	/259	砂锅炖鸭	/271
脆皮仔鸡	/260	参芪蒸鸭	/271
黄蘑炖小鸡	/260	清蒸炉鸭	/271
芙蓉炒鸡片	/260	清蒸烤鸭	/272
辣子鸡	/261	烧焖板鸭	/272
炸板鸡	/261	酥炸香柠鸭	/273
炸鸡排	/262	黄焖鸭块	/273